

金  
継  
ぎ

# Kintsugi

Mit Resilienz  
durch schwierige Zeiten

金  
継  
ぎ

# Kintsugi

Mit Resilienz  
durch schwierige Zeiten

arsEdition



Aus Scherben  
entsteht etwas Neues –  
wertvoller, stärker und  
schöner als zuvor.

Dieses Buch versammelt **99 Anregungen**  
zu **Achtsamkeit, Annehmen und Loslassen.**  
**Dankbarkeit und Geduld** leiten dich –  
dem Prinzip des Kintsugi folgend – den Weg  
deines einzigartigen, zerbrechlichen Lebens  
**in Verbundenheit mit dir selbst** zu gehen.

# Zerbrochenes mit Gold veredeln

Die japanische Kunst des Kintsugi ist eine aufwendige Reparaturtechnik, die zerbrochene Scherben von wertvollen Objekten wieder zusammenfügt und die Bruchstellen mit Gold veredelt. Durch diesen Reparaturprozess entstehen **wahre Kunstwerke**, die stärker, noch wertvoller und schöner sind als die heilen Ausgangsstücke. Wir können diese Kunstform als Metapher für unseren Umgang mit den Scherben in unserem eigenen Leben verstehen.





## Heilen braucht Zeit und Geduld

Wie in der Kunst des Kintsugi, bei der es eine Vielzahl an Arbeitsschritten gibt, die jeweils mit langen Ruhephasen für Trocknen und Aushärten einhergehen, brauchen auch wir Zeit und Geduld, damit unsere **Wunden heilen** können. **Wir müssen zur Ruhe kommen** und die Dinge akzeptieren, wie sie sind, um mit unseren Verletzungen und Narben Frieden schließen zu können.



## Das Leben ist nicht perfekt

Unser Leben ist fragil und wir **Menschen sind zerbrechlich**. Narben und Verletzungen sind Teil unseres Lebens, wenn wir dies akzeptieren und vielleicht sogar die **Wachstums-möglichkeiten** in unseren Krisen sehen, kann uns unser Scheitern widerstandsfähiger und resilienter werden lassen.

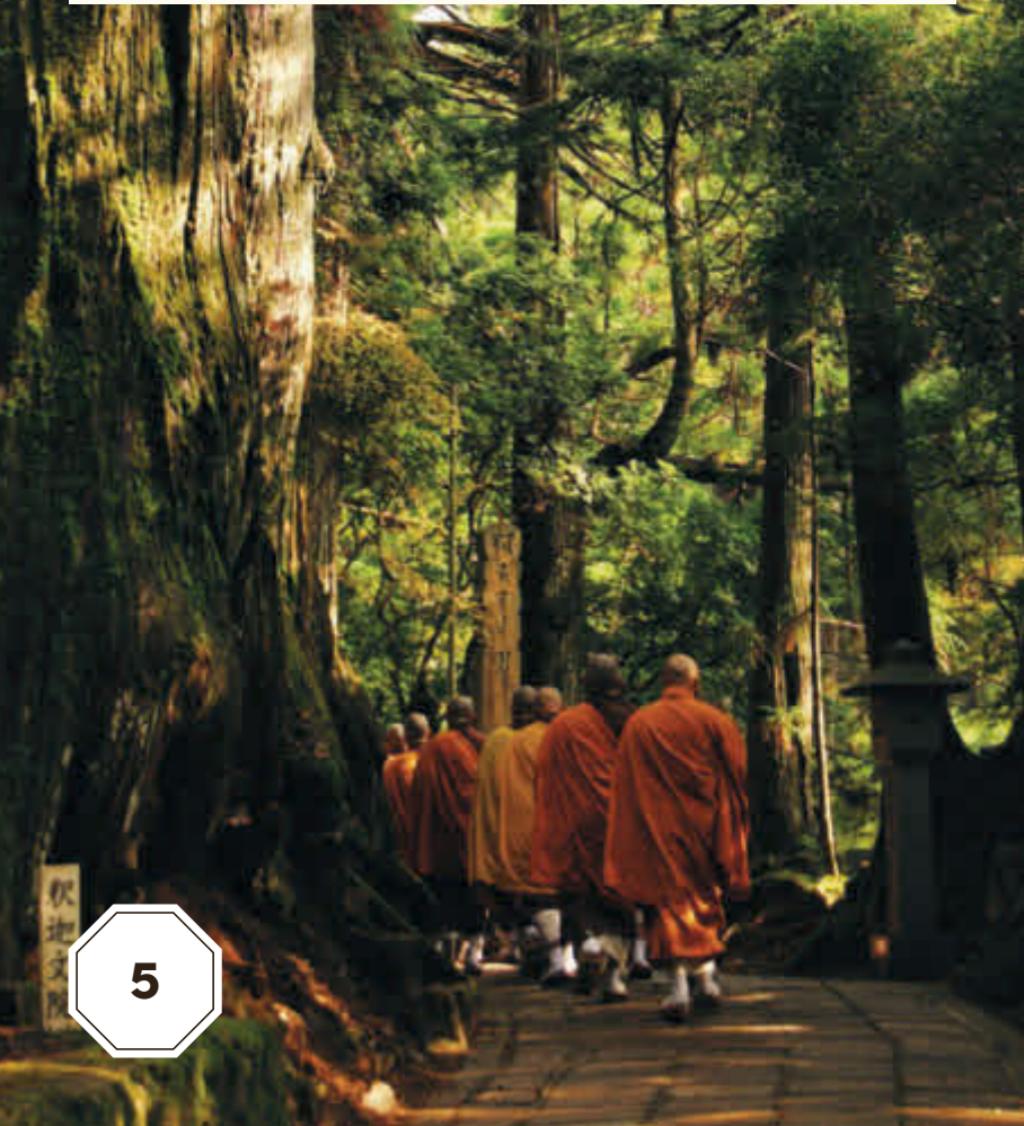
# Resilienzfaktor Achtsamkeit

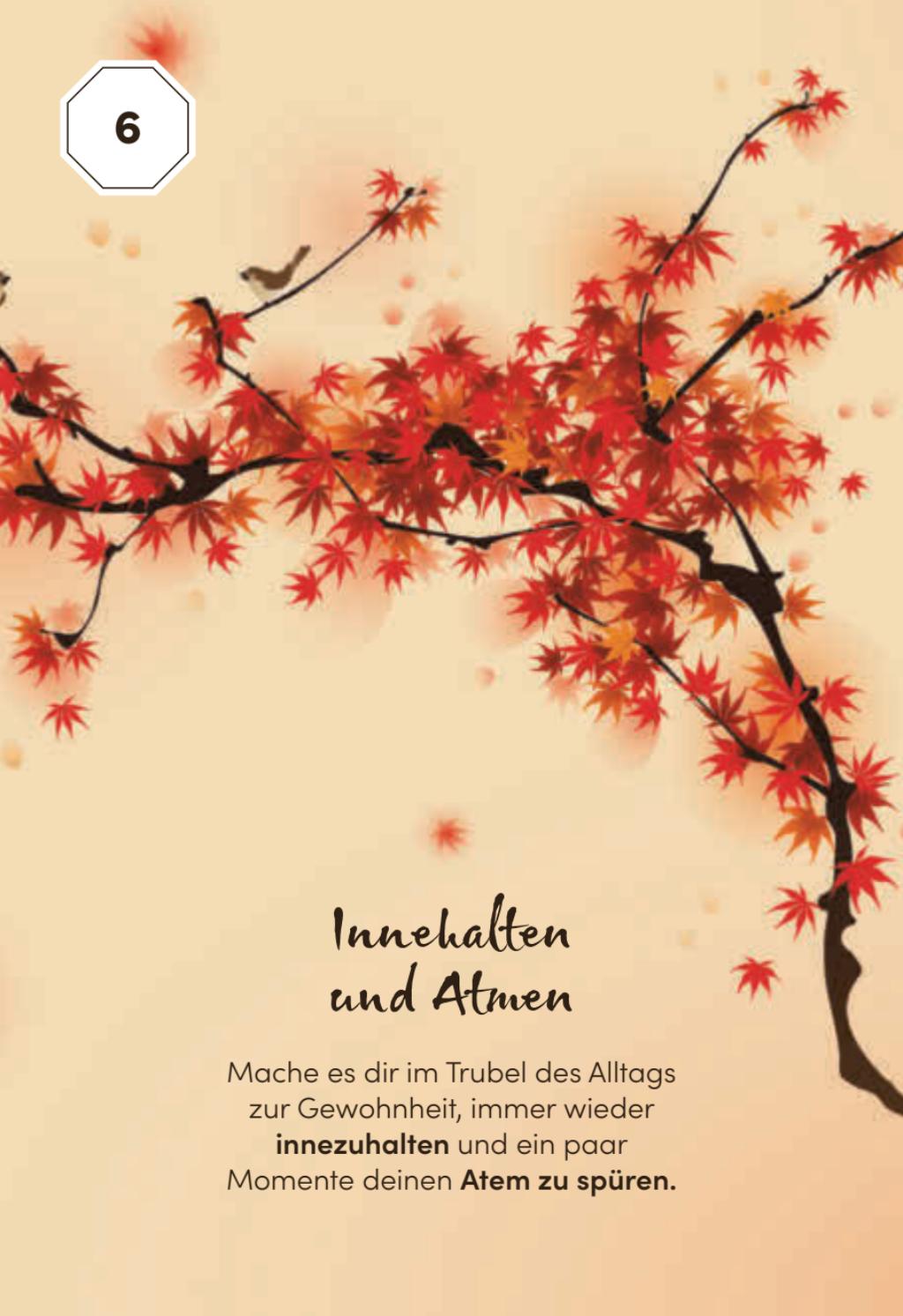
Achtsamkeit bedeutet, deine Aufmerksamkeit auf den **gegenwärtigen Moment** zu richten, ohne zu urteilen und das anzunehmen, was gerade ist.



# Den Geist stärken

Schöpfe Kraft aus der **Stille** und übe dich in Meditation.  
Trainiere, deine Aufmerksamkeit zu lenken und öffne  
dein **Herz für die Botschaften des Himmels.**





## Innehalten und Atmen

Mache es dir im Trubel des Alltags  
zur Gewohnheit, immer wieder  
**innezuhalten** und ein paar  
Momente deinen **Atem zu spüren**.